



magazine

Liever Thuis

Ledenblad van de vzw Liever Thuis LM
Vereniging van gebruikers en mantelzorgers

4-5

Voorafgaande zorgplanning

6-7

Zilverwijzer

Inhoud

- **Editoriaal** 2
- **Voorwoord** 3
- **In de kijker** 4-5
Voorafgaande zorgplanning
- **Regionaal** 6-7
- **Weetjes** 8
Aandacht voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
Lotgenotencontact kanker
Lotgenotencontact voor ouders van kinderen met een beperking
Laat je inenten tegen griep
Het zorgcontract

Adreswijziging of uitschrijven?

Gelieve bij verhuis of wanneer de post toekomt bij een overleden lid contact op te nemen met het nationaal secretariaat van de vereniging. Dit kan op het nummer 02 542 87 09 of via lieverthuis@lm.be. Wij danken je alvast voor de moeite.

Wens je niet langer lid te zijn van de vereniging? Uitschrijven kan via melding op het nummer 02 542 87 09. Je zal dan geschrapt worden uit het ledenbestand en geen post meer ontvangen van de vereniging.

Uitbetaling Vlaamse zorgverzekering/mantelzorgpremie

Voor vragen over de uitbetaling van de Vlaamse zorgverzekering kun je terecht op het nummer 02 452 90 10. Gelieve te vragen naar de Zorgkas.



Editoriaal

Heel wat mensen zorgen thuis voor een naaste die vanwege ouderdom, ziekte of handicap zorgbehoevend is. Ze doen dit vanuit een wederzijdse betrokkenheid, op regelmatige basis en buiten het kader van professionele hulpverlening. We noemen deze mensen 'mantelzorgers'.

Een thuiszorgsituatie is niet vanzelfsprekend en mantelzorgers verdienen hierbij alle ondersteuning die zij nodig achten. Daarom richtte de Liberale Mutualiteit de **vzw Liever Thuis LM** op, een door de Vlaamse overheid erkende **mantelzorgvereniging**.

Als mantelzorgvereniging zet de vzw Liever Thuis LM zich in voor de ondersteuning van zorgbehoevenden en hun mantelzorgers. Bij de vereniging kun je de klok rond terecht voor een luisterend oor en voor al je vragen over mantelzorg en thuiszorg. Via de website, de brochures, de infosessies en de nieuwsbrief **informer**en we je over een heleboel thema's die met zorg te maken hebben.

Als lid van de vzw Liever Thuis LM ontvang je viermaal per jaar het **ledenblad 'Liever Thuis'** in je brievenbus. Via het ledenblad houden we je op de hoogte van allerhande onderwerpen, tegemoetkomingen en regelgevingen die voor jou belangrijk kunnen zijn.

Naast informatie verstrekken, komen we ook op voor de **belangen** van onze leden. Mantelzorgers ervaren immers tal van knelpunten in het zorglandschap. Daarom ijveren we bij de overheid voor een goed uitgebouwde dienstverlening en hebben we regelmatig overleg met verschillende organisaties uit de zorgsector. Problemen en knelpunten worden aangekaart en besproken. Ervaar je zelf een knelpunt of zit je met een vraag? Aarzel niet om ons te contacteren, dan zoeken we samen een oplossing.

Wil je **gratis lid worden** van onze vereniging? Dit kan! Je kunt je lidmaatschap eenvoudig aanvragen bij de vereniging, en dit telefonisch, per mail of per brief.

Contact:

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25
1050 Brussel
Tel.: 02 542 87 09
Fax: 02 542 86 99
Mail: lieverthuis@lm.be
Website: www.lieverthuislm.be

De vereniging is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar! Tijdens de kantooruren (maandag - vrijdag: 8u00 - 12u00 en 13u00 - 16u00) kom je rechtstreeks terecht bij één van onze medewerkers. Na de kantooruren staat een medewerker van de wachtdienst je graag te woord.

Regionaal dienstencentrum

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest
Kalkoven 22
1730 Asse
Tel.: 02 454 06 78
Mail: rdc417@lmvlg.be

Voorwoord

Beste lezer,

Op 23 juni vond de 'Dag van de Mantelzorg' plaats. De Liberale Mutualiteit en de vzw Liever Thuis LM hebben rond die datum een aantal mantelzorgers letterlijk of figuurlijk in de bloemetjes gezet met een boeket bloemen, een andere attentie of tijdens een verwenmoment. Langs deze weg wil ik als voorzitter van de vzw Liever Thuis LM mijn dank uitdrukken aan alle mantelzorgers voor de zorg die jullie opnemen. Jullie zijn onmisbaar in de thuiszorg en dragen door jullie inzet bij aan de kwaliteit van de zorg in Vlaanderen en Brussel. Hartelijke dank!

Tijdens de week van 19 juni, waarin de 'Dag van de Mantelzorg' viel, heeft onze mantelzorgvereniging een tandje bijgestoken. Naast de voorbereiding voor dit ledenblad, waren wij ook aanwezig op de plechtige lancering van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg, dat een website zal ontwikkelen waarop alle informatie over mantelzorg gebundeld wordt. We namen tevens deel aan de grote thuiszorgbeurs 'Langer thuis blijven wonen. De wens van iedereen!' in de Brabantthal in Leuven.

In dit ledenblad staan we stil bij het thema 'Voorafgaande zorgplanning'. Een aantal mensen plannen maanden op voorhand een reis, in veel bedrijven worden nieuwe projecten maanden, soms een jaar of langer, op voorhand gepland. Zelfs geboortes worden tegenwoordig gepland. Waarom dan geen plan opmaken voor hoe het verder moet als je niet meer in staat bent dit zelf aan te geven? Op de volgende pagina's geven we je alvast meer informatie.

Veel leesplezier!

Roni De Waele - Voorzitter



Psy-Go! Psychologische hulp voor iedereen

De zon gaat iedere ochtend op. Alleen zie je ze soms niet. Want het leven is geen zonovergoten all-invakantie. Het leven is zon en regen, top en dip, zoet en zuur. We hebben allemaal een rugzakje met onze levenservaringen, beperkingen en gevoelige plekken. Soms worden die ons wel eens te veel. Dan pakken donkere wolken zich samen, dan is 'gewoon verder doen' even geen optie meer. Daarvoor is er Psy-Go!, de gratis psychologische begeleiding op afstand voor leden van LM. Psy-Go! biedt gratis psychologische begeleiding aan via telefoon of chat.

Een team van ervaren, gediplomeerde psychologen staat klaar om te luisteren naar je problemen en je op een professionele manier te helpen.

- **Voor alle leden van de Liberale Mutualiteit**
- 6 gratis sessies per kalenderjaar
- 7 dagen op 7, van 8 tot 21 uur
- Geen wachttijden
- Een team van ervaren gediplomeerde psychologen
- Je ziekenfonds garandeert je privacy

Bel gratis **0800 32011** of download de **iConnectYou-app** in de Google Play store (Android) of de Apple App Store (iOS) en voer de passcode Psy-Go! in bij je registratie.

Meer informatie

Surf naar
www.lm.be >
 Voordelen en
 diensten >
 Psychologische
 begeleiding >
 Psy-Go! of vraag de
 folder over Psy-Go!
 aan bij een
 LM-kantoor in
 je buurt.



Voorafgaande zorgplanning



Elk jaar komen heel wat mensen in een situatie terecht waarin ze, omwille van een onomkeerbare coma, dementie of een andere aandoening, niet meer in staat zijn om zelf beslissingen te nemen over de zorg en de medische behandelingen die ze wel of niet meer willen. Het kan ook bij jou of je familie voorvallen. Vandaag sterft 50 % van de Vlaamse bevolking niet door een plots overlijden, maar na een beslissing rond het levenseinde. Het gaat hier vooral om beslissingen die genomen worden tot het niet meer opstarten of stopzetten van een behandeling, omdat deze bijvoorbeeld erg pijnlijk is of een negatieve invloed kan hebben op de levenskwaliteit. Als je hier zelf niet meer kunt over beslissen, zijn het anderen die dit in jouw plaats doen, bijvoorbeeld je partner, familie of het behandelend zorgteam. Om dit te vermijden en mogelijke discussies binnen je familie te vermijden, is het nuttig vooraf hierover het gesprek aan te gaan met mensen die je vertrouwt en eventueel een aantal keuzes schriftelijk vast te leggen.

Wat is voorafgaande zorgplanning?

Voorafgaande zorgplanning is **een proces van overleg** tussen jou en andere personen **over wat jij wel nog wil en wat niet op het moment dat je zelf niet meer in staat bent dit kenbaar te maken**. Op om het even welke leeftijd kan het gebeuren dat je niet meer over de mogelijkheid beschikt om je wil kenbaar te maken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn na een hersenbloeding, een zwaar verkeersongeval of een zwaar ski-ongeval, denk maar aan de Nederlandse prins Friso enkele jaren geleden.



De andere personen met wie je dit wil bespreken, bepaal je zelf. Dit kan je partner zijn, één of meerdere van je kinderen, een goede vriend of iemand anders. Je kunt het ook bespreken met zorgverleners die aan huis komen of je verzorgen in het woonzorgcentrum. Als je vooraf beslissingen wil nemen rond zorgplanning, bespreek je dit best **met je huisarts**.

Zoals reeds vermeld, is het een proces van overleg. Dit wil zeggen dat je het **meermaals** kunt bespreken en dat je ook tussenin van gedacht mag veranderen. Als je bijvoorbeeld een documentaire gezien hebt op de televisie die je mening gewijzigd heeft, kun je hierover zeker opnieuw in gesprek gaan. Zelfs als er zaken op papier gezet zijn, kunnen die steeds aangepast worden. Bovendien is de laatste jaren de relatie tussen de patiënt en zijn of haar huisarts veranderd. Vroeger bestond de opdracht van de huisarts er vooral in om, na onderzoek, een juiste diagnose te stellen en vervolgens de nodige medicijnen of behandelingen voor te schrijven om je griep, verkoudheid, maagzweer, ... te behandelen. Vandaag gaat de huisarts meer het gesprek met je aan over je gezondheidstoestand en staat hij of zij open voor dialoog, ook over voorafgaande zorgplanning.

Welke documenten bestaan er?

Je kunt je zorg voor later bespreken met je partner, kinderen, huisarts, ... en het daarbij laten. Daarmee ben je echter nog niet zeker dat zij effectief je wil zullen uitvoeren als jij die zelf niet meer kenbaar kunt maken. Daarom kan het nuttig zijn om je wil vast te leggen op papier. Hiervoor bestaan er vijf documenten:

1. De negatieve wilsverklaring of het levenstestament

Hierin geef je aan wat je niet meer wil op het ogenblik dat je het niet meer kenbaar kunt maken, bijvoorbeeld: "Ik wil geen bloedtransfusie", "Ik wil niet meer naar het ziekenhuis". Je kunt in deze wilsverklaring echter niet vragen om euthanasie. Deze wilsverklaring is in principe **levenslang geldig**, ook als je in het buitenland verblijft. Je hebt geen getuigen nodig bij het opstellen. Er is in dit geval geen advies nodig van een tweede of derde arts. Je kunt dit document best samen met je huisarts opstellen. Informeer eens op voorhand bij hem hoe hij hier tegenover staat, niet alle artsen staan hier immers voor open. Voor het opstellen van de negatieve wilsverklaring maak je een aparte afspraak met je huisarts, je doet dit beter niet tijdens een gewone consultatie. Wat in deze wilsverklaring is genoteerd, is **wettelijk afdwingbaar**, de arts dient dus uit te voeren wat jij genoteerd hebt.

2. De voorafgaande wilsverklaring euthanasie

In deze wilsverklaring geef je aan dat je euthanasie wenst als je in een toestand van **onomkeerbare coma** bevindt. Je kunt deze wilsverklaring enkel invullen als je bewustzijn niet is aangetast, dit wil zeggen dat je dit niet kunt doen als je aan dementie lijdt of als je zodanig veel gedronken hebt waardoor je niet meer helder kunt nadenken of verward bent. Er dienen **twee getuigen** mee te tekenen. Van deze getuigen dient er **minstens één persoon 'geen belang te hebben bij je dood'**. Als je twee kinderen hebt, kun je hen dus niet samen laten tekenen, aangezien zij beiden geld zullen erven als jij overleden bent. Deze wilsverklaring is **vijf jaar geldig** en dient dus na die periode hernieuwd te worden. Hou dus goed bij wanneer je je voorafgaande wilsverklaring euthanasie hebt opgesteld. Je kunt deze wilsverklaring laten registreren bij je gemeente. Deze wilsverklaring is enkel geldig in België, Nederland en Luxemburg, aangezien andere landen geen euthanasiewet hebben. **Je behandelende arts kan de uitvoering van de euthanasie weigeren** omdat hij bijvoorbeeld zelf geen voorstander is van euthanasie. Hij dient je dan wel door te verwijzen naar een andere arts. De uitvoerende arts moet vooraf altijd het advies inwinnen van een tweede en in sommige gevallen zelfs een derde arts.

3. De verklaring inzake de wijze van teraardebestelling

Hierin leg je de keuze voor je uitvaart vast: Wil je een kerkdienst? Wil je begraven of gecremeerd worden? In welke gemeente wil je begraven worden of dient je as begraven, bijgezet of uitgestrooid te worden? ... Zowel je nabestaanden als de begrafenisondernemer zijn verplicht met deze wensen rekening te houden.

4. De verklaring inzake orgaandonatie

Iedereen in België is in principe orgaandonor na zijn overlijden. In deze verklaring kun je echter vastleggen dat je je hiertegen verzet of net uitdrukkelijk aangeven dat je orgaandonor wil zijn.

5. Document om je lichaam te schenken aan de wetenschap

Je kunt vooraf bepalen dat je je lichaam na je dood schenkt aan de medische faculteit van een Belgische universiteit om hierop proeven en onderzoeken te doen. Je neemt hiervoor contact op met de universiteit van jouw keuze.

Heel wat instanties hebben de afgelopen jaren een



versie opgesteld van bovenstaande documenten. Het LevensEinde InformatieForum (LEIF) heeft eind 2016 een brochure samengesteld met de correcte documenten van de vier eerste verklaringen. Deze werden goedgekeurd door minister Maggie De Block. Je kunt deze documenten aanvragen bij de vzw Liever Thuis LM (02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be).

Is er een verband tussen de documenten 'voorafgaande zorgplanning' en het globaal medisch dossier?

Je globaal medisch dossier dat bijgehouden wordt door je huisarts geeft een overzicht van je huidige gezondheidstoestand. Hierin kun je eventueel laten opnemen dat je beschikt over wilsverklaringen, maar dit is zeker niet verplicht. Wanneer je van huisarts verandert, verhuist je globaal medisch dossier mee naar je nieuwe huisarts, behalve de persoonlijke notities die de eerste arts hierin heeft beschreven, bijvoorbeeld: "De patiënt reageerde vandaag erg agressief op een voorstel tot behandeling."

Wat is het verschil tussen een voorafgaande wilsverklaring euthanasie en een actueel schriftelijk verzoek om euthanasie?

In een **voorafgaande wilsverklaring euthanasie** geef je aan dat je euthanasie wil als je in een onomkeerbare coma terecht komt. Het is dus **een vraag die je nu stelt voor later**.

Bij een **actueel schriftelijk verzoek om euthanasie** vraag je nu, op het ogenblik dat je volledig bij bewustzijn bent, euthanasie om **zo spoedig mogelijk te laten uitvoeren**. Je moet het zelf vragen, het kan niet gevraagd worden door bijvoorbeeld één van je kinderen. Het dient om een **herhaaldelijke vraag** te gaan, je moet het dus meermaals vragen. Daarbij gaat je behandelende arts nagaan of je je in een medisch uitzichtloze situatie bevindt en/of je lichamelijk of psychisch lijden aanhoudend en ondraaglijk is en niet kan worden verzacht. Bovendien moet je toestand te wijten zijn aan een ernstige en ongeneeslijke, door ongeval of ziekte veroorzaakte aandoening.

Personen die lijden aan dementie kunnen geen schriftelijk verzoek om euthanasie indienen.

Meer lezen?

Op onze website www.lieverthuislm.be vind je meer informatie over voorafgaande zorgplanning in het dossier over dit thema. Wil je deze info ontvangen en beschik je niet over een internetaansluiting? Laat het ons weten op 02 542 87 09. We bezorgen je dan alle info per post.

Dit jaar organiseerde de vzw Liever Thuis LM drie succesvolle vormingen over voorafgaande zorgplanning in de provincie Oost-Vlaanderen, gegeven door een medewerker van LEIF. Wil je zo'n vorming in jouw buurt? Laat het ons zeker weten op 02 542 87 09 of lieverthuis@lm.be!

Heb je suggesties voor andere vormingsonderwerpen? We luisteren graag naar je voorstellen.

Nieuwsbrief LM Vlaams Gewest

Wil je op de hoogte blijven van het reilen en zeilen van LM Vlaams Gewest en de verschillende evenementen die wij organiseren? Weet je graag wat er leeft op het vlak van gezondheid?

Nieuwsbrief LM gezond

Wil je er een gezondere levensstijl op nahouden? Deze nieuwsbrief helpt je op weg! Met de nieuwsbrief van LM Gezond krijg je tweemaandelijks heel wat nuttige info en tips over je gezondheid in je mailbox.

Gebruikersgids

In onze voordelen- en gebruikersgids 2017 vind je alle informatie over onze aanvullende diensten. Je kunt er interessante informatie lezen over ziekte en gezondheid.

Door je gegevens achter te laten via www.altijdsnelopdehoogte.be ontvang je de nieuwsbrieven en krijg je automatisch de voordelengids in je mailbox!

Tip

'Like' onze Facebookpagina www.facebook.com/lm417. Zo blijf je op de hoogte van al onze voordelen, tips en laatste nieuwtjes in verband met gezondheid.



Infosessie 'Psoriasis'



Het regionaal dienstencentrum van LM Vlaams Gewest organiseert, in samenwerking met de Psoriasis Liga, een boeiende infonamiddag.

Psoriasis is een chronische auto-immuunziekte, gekenmerkt door een versnelde deling en verminderde rijping van hoorncellen in de opperhuid.

Er zal tijdens de infosessie aandacht besteed worden aan volgende onderwerpen:

- Wat zijn de klachten?
- Hoe de diagnose stellen?
- Hoe de ziekte behandelen?
- Voeding en beweging
- Zelfzorg

De infosessie staat open voor LM-leden en niet-leden.

Wanneer? vrijdag 10 november 2017 van 14u00 tot 16u30

Waar? LM-kantoor Asse
Kalkoven 22
1730 Asse

Interesse? Schrijf je in via het regionaal dienstencentrum: 02 454 06 78 of RDC417@lmvlg.be.
Vooraf inschrijven is verplicht!

Zilverwijzer

Ben je ouder dan 60 jaar en wil je in groep ontdekken hoe je (nog) positiever in het leven kunt staan? Dan is Zilverwijzer helemaal iets voor jou!

Wat is Zilverwijzer?

Zilverwijzer zijn groepsessies voor zestigplussers die zichzelf verder willen ontplooiën. Vanaf je zestigste levensjaar verandert er immers heel wat in je leven: lichamelijke veranderingen, je aanpassen na je pensioen of brugpensioen, verlies van vrienden en geliefden, ... Iedereen komt voor grote en kleine uitdagingen te staan. Hoe ga je daarmee om? Hoe kun je je nog beter in je vel voelen, jezelf ontplooiën, meer vitaliteit hebben?

Ontdek tijdens de bijeenkomsten hoe je jouw veerkracht kunt versterken. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan tegenslagen, uitdagingen en alledaagse stress en om daar zelfs sterker uit te komen. Ook voor jou is het belangrijk om te beschikken over een hoge dosis aan veerkracht! Ga tijdens Zilverwijzer op zoek naar jouw sterktes, herontdek je krachten en voel de voordelen in je leven op het vlak van relaties, gezondheid, denken, (vrijwilligers)werk, hobby's, enzovoort.

Waarom zou je meedoen?

- Ervaringen, levenswijsheid en kennis delen, dat is waar het bij Zilverwijzer om gaat. Je levert niet alleen een bijdrage aan je eigen welbevinden, maar ook aan dat van anderen.
- Leer nieuwe mensen kennen en onderhoud sociale contacten.
- De groepsessies kunnen positief bijdragen aan je geestelijke gezondheid.

Hoe zit zo'n Zilverwijzer-sessie in elkaar?

- Het gaat om groepsessies van twee uur met ongeveer tien deelnemers.
- Een opgeleide Zilverwijzer-begeleider begeleidt de groep bij het zoeken naar hoe je positiever in het leven kunt staan en maximaal kunt genieten.
- Ervaringen uitwisselen, praktische tips oppikken, nieuwe mensen leren kennen en actief de eigen veerkracht verhogen staan centraal. Zoek mee uit hoe jij je goed in je vel kunt blijven voelen.

Programma

1. donderdag **12 oktober 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: Oud is niet out. Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn. Waar of klinkklare onzin?
2. dinsdag **24 oktober 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: Geven en nemen. Hoe vind je een evenwicht tussen tijd en ruimte nemen voor jezelf en er zijn voor anderen?
3. dinsdag **14 november 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: In beweging. Hoe krijg je meer beweging in je leven? Wat zijn de voordelen hiervan?
4. dinsdag **21 november 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: De boog kan niet altijd gespannen staan. Hoe ga je om met moeilijke momenten? Leer genieten van de kleine dingen.
5. dinsdag **12 december 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: Samen sterk. De kracht van contact met anderen.
6. dinsdag **19 december 2017** van **14u00** tot **16u00**
Thema: Nooit te oud om te leren. Leren kun je je leven lang!

Waar? LM-kantoor Aalst
Capucienlaan 93 E
9300 Aalst

Interesse? Neem contact op met Regina Verbeeren (dienst ledenwerving van LM Vlaams Gewest) voor meer informatie: 02 793 77 81 of Regina.Verbeeren@lm.be.
Vooraf inschrijven is verplicht!



Aandacht voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Een niet-aangeboren hersenletsel of NAH is een hersenletsel dat niet bij of rond de geboorte of vanwege de geboorte is ontstaan, maar wel door bijvoorbeeld een verkeers- of sportongeval. Dit letsel leidt tot spraak- en bewegingsmoeilijkheden. Geheugenproblemen komen tevens regelmatig voor. Hierdoor ben je als persoon met een NAH vaak aangewezen op de hulp van anderen.

De NAH liga (www.nahliga.be) is de gebruikersvereniging die opkomt voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel, hun mantelzorgers en familie. Samen met onder andere Sig vzw organiseert de vereniging regelmatig vormingsmomenten en ontmoetingsmomenten met lotgenoten. Wens je hier meer informatie over? Neem dan eens een kijkje op www.sig-net.be of neem contact op via 053 38 28 18 of info@sig-net.be.

Lotgenotencontact kanker

De afgelopen 10 jaar kreeg 3 % van de Belgische bevolking de diagnose 'kanker'. Het positieve nieuws is dat het risico om te sterven aan kanker jaar na jaar daalt en dit door betere behandelingen en doordat meer kankers vroeger ontdekt worden. Toch blijven de behandelingen erg zwaar als je aan kanker lijdt. Datzelfde geldt ook voor de personen die met jou samen- en meelevens.

Regelmatig krijgen wij de vraag van kankerpatiënten of zij in contact kunnen komen met mensen die zich in dezelfde situatie bevinden. Dit is helaas niet mogelijk via onze vereniging, maar een aantal organisaties in Vlaanderen biedt een dergelijke vorm van lotgenotencontact wel aan. We hebben deze opgelijst. Je vindt de lijst op onze website www.lieverthuislm.be. Beschik je niet over een internettoegang? Geen probleem. Neem contact op met onze hoofdzetel op het nummer 02 542 87 09 en wij bezorgen je de lijst per post.

Lotgenotencontact voor ouders van kinderen met een beperking

Ouders van kinderen met een beperking krijgen vaak te maken met dezelfde vragen en bezorgdheden. Om hieraan tegemoet te komen, richtten enkele ouders de vzw 'de ouders' op.

Op www.deouders.be kom je via het ouderennetwerk in contact met andere ouders. Het is een online netwerk waar ouders van

kinderen met een beperking hun ervaringen en advies met elkaar delen. Op de website vind je informatie gebundeld vanuit een aantal vragen van ouders zelf of vanuit processen die ze al doorliepen. Zo vind je vlot info terug aan de hand van jouw vragen. Als je niet vindt wat je zoekt, kun je je vraag aan andere ouders stellen op het ouderennetwerk. Daarnaast kun je er ook gewoon je verhaal kwijt.

Laat je inenten tegen griep

Griep treft elke winter één op tien mensen. Dat valt wel mee, zou je denken. Bovendien genees je meestal vanzelf.

Toch kan griep ook ernstige gevolgen hebben, vooral voor ouderen en personen die al minder

weerstand hebben door bijvoorbeeld een ziekte. Een jaarlijkse griepvaccinatie biedt de beste bescherming tegen de griep voor jezelf en ook voor anderen. Je kunt immers de ziekte al doorgeven vanaf de dag voordat de symptomen optreden en dat tot vijf à zeven dagen nadat je ziek geworden bent. Je kunt dus anderen besmetten nog voordat je zelf weet dat je griep hebt.

Veel gezonde mensen willen geen griep prik uit angst dat ze er juist ziek van zouden worden. Van de inenting kun je nooit griep krijgen. Wel kun je een beetje koorts krijgen omdat je afweersysteem in gang wordt gezet. Dit gaat echter om een totaal onschuldige mogelijke bijwerking, die na één of twee dagen wel weer verdwijnt. Enkel als je een ernstige allergie hebt voor kippeneiwit, neem je beter geen griepvaccin omdat het vaccin op eieren is gekweekt.

Je laat je best vaccineren in de loop van de maand oktober of november, omdat het griepseizoen al in november kan aanvangen en het vaccin pas na twee weken begint te werken.

Het zorgcontract

Het kan gebeuren dat je, omwille van ouderdomskwalen, een ziekte of een handicap, niet meer in staat bent om voor jezelf te zorgen en je afhankelijk wordt van anderen. Die anderen kunnen professionele zorgverleners zijn en ook familieleden, burens of vrienden. In bepaalde omstandigheden kan het nuttig zijn hierover een aantal zaken op papier te zetten. Je kunt dit doen op het moment dat je zorgbehoevend wordt, maar ook op voorhand. Je kunt dan een zorgcontract opstellen of laten opstellen door een notaris.

Op onze website (www.lieverthuislm.be) vind je meer informatie over het zorgcontract. Beschik je niet over een internetaansluiting en wens je hierover meer informatie te ontvangen? Laat het ons weten op het nummer 02 542 87 09.